



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص ایمن بیماران مبتلا به آنمی آپلاستیک (کم خونی آپلاستیک)

آنمی آپلاستیک چیست

آنمی آپلاستیک نوعی اختلال مغز استخوان است که باعث کاهش تولید همه انواع سلول‌های خونی (قرمز، سفید و پلاکت‌ها) می‌شود. این وضعیت می‌تواند منجر به: کم‌خونی، ضعف سیستم ایمنی، خونریزی و عفونت‌های شدید شود.

علائم شایع:

خستگی و ضعف شدید، کبودی یا خونریزی آسان، تب یا عفونت مکرر، ضربان قلب سریع یا تپش، سرگیجه یا ضعف

علائم خطر پس از ترخیص

تب ≤ 38 درجه سانتی‌گراد یا لرز، خونریزی شدید یا کبودی غیر عادی، تنگی نفس یا خستگی مفرط، زخم دهان یا گلو که دیر بهبود می‌یابد، سردرد شدید یا تغییر سطح هوشیاری، اسهال و استفراغ مکرر

دارودرمانی پس از ترخیص

داروهای محرک مغز استخوان (G-CSF, GM-CSF) ایمنوساپورها در صورت تجویز پزشک، پیوند مغز استخوان (در صورت نیاز و طبق برنامه درمانی) داروهای کنترل تب و درد

نکات مهم:

مصرف دقیق داروها طبق نسخه، گزارش هر گونه تب، خونریزی یا ضعف شدید، قطع یا تغییر خودسرانه داروها

تداخلات دارویی و غذایی

اجتناب از داروهای بدون نسخه که باعث کاهش پلاکت یا گلبول سفید می‌شوند

رژیم غذایی سالم و مغذی، شامل پروتئین و ویتامین‌ها، مصرف کافی مایعات

پرهیز از غذاهای خام یا آلوده، اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها

مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی

رعایت دقیق بهداشت دست‌ها قبل از غذا و لمس زخم، استراحت کافی و جلوگیری از فعالیت شدید، پایش تب، خونریزی و علائم ضعف روزانه، مراجعه فوری در صورت هر علامت خطر، اجتناب از حضور در جمعیت‌های شلوغ یا بیمارستان‌های آلوده

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

دوش آرام و کوتاه استفاده از صابون ملایم خشک کردن بدن با حوله نرم شستشوی دست قبل از لمس زخم یا داروها

فعالیت و بازگشت به کار / ورزش

اجتناب از فعالیت شدید، ورزش سنگین یا بلند کردن اجسام فعالیت سبک و پیاده‌روی کوتاه تمرینات سبک طبق توصیه پزشک جلوگیری از سقوط یا آسیب

تغذیه پس از ترخیص

مصرف مایعات فراوان پروتئین کافی برای حفظ توده عضلانی میوه و سبزیجات شسته شده و سالم پرهیز از غذاهای خام، آلوده یا فرآوری شده وعده‌های کوچک و متعدد

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت منظم پزشک هماتولوژی

پایش تعداد گلبول‌های قرمز، سفید و پلاکت

(ثبت علائم روزانه (تب، ضعف، خونریزی

آزمایش خون و بررسی عملکرد مغز استخوان

مراجعه فوری به پزشک

تب ≤ 38 درجه سانتی‌گراد یا لرز تنگی نفس یا ضعف شدید

زخم دهان یا گلو که بهبود نمی‌یابد سردرد شدید یا گیجی

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

رعایت دقیق داروها و درمان‌های تجویزی

تغذیه سالم و مایعات کافی

استراحت و جلوگیری از فعالیت سنگین

ثبت دقیق علائم روزانه و گزارش به پزشک

مراجعه فوری به پزشک در صورت علائم خطر

کد آموزشی: PDC-ONC-19



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد